

# 12月 保健だより

見川中学校 保健室  
令和元年12月7日発行  
第8号

日に日に寒くなり、空気も乾燥し、本格的な冬がやってきました。見川中学校のインフルエンザ罹患状況についてお知らせします。11月下旬に兄弟等から感染し、インフルエンザに罹患した生徒が計7名いましたが、現在は落ち着きインフルエンザにかかっている生徒はいません。しかし今年はインフルエンザの流行が1か月早まりました。油断はできません。



朝、登校前に自分で健康観察を行いましょ。のどの痛みや体の痛みはないか、朝ご飯を食べることができたかチェックし、体調が悪いと感じた時は体温を測りましょ。登校する時は家の人に自分の体調について話しておき、早退になったときの帰宅方法について話し合っておくとよいと思います。また、4月から仕事先や携帯番号が変更されている保護者様におかれましては、その旨を学級担任にお知らせください。



11月28日(木)に学校保健委員会が開催されました。今年度から見川中学校の校医の先生になられた「とびた耳鼻咽喉科」の飛田忠道先生がお話をしてくださいました。当日は分かりやすくスライド等(プレゼンテーションソフト)を使ってお話してくださいました。一部紹介します。

## 花粉症について(アレルギー性鼻炎)

### 抗原の除去と回避(花粉)をすること

- ・帽子、メガネ、マスクをする。髪の毛に触ると手に花粉がつき、その手で目や口をこすると、目や口に症状が出てしまう。
- ・外から帰ってきたら洋服をはたき、「うがい」と顔を洗う。
- ・家の中は空気清浄器を置く。床はフローリングにする。

**手術療法** 大きい手術ができる病院は協同病院と医療センターです。ご相談ください。

### 今の流行りの治療 アレルゲン免疫療法

アレルギーの原因物質を少しずつ体内に入れていくことで、その物質に対する過敏な反応を減らしていく、つまりは体の内部から慣らしていく療法。

『舌下免疫療法』①1日1回舌下に1分間保持し嚥下。<sup>えんげ</sup>②薄い濃度で慣らした後は高濃度にして、毎日継続。③最低3年、できれば4年以上継続が望ましい。デメリットは2割の人に効果がない。症状がない時期でも毎日薬を投与。治療終了後再発する可能性がある。

### 今後期待されている治療

スギ花粉米・・・毎日の食事として口から抗原を摂取し花粉症の症状を緩和する。

花粉症ワクチン・数回の注射で症状緩和、回数を重ねれば治癒できる見込みあり。



先生は「花粉症ワクチンが今後とても期待できる治療です。」「2～3年以内に情報提供できるかもしれません。」とお話ししていました。花粉症ワクチンが今後できるといいですね。

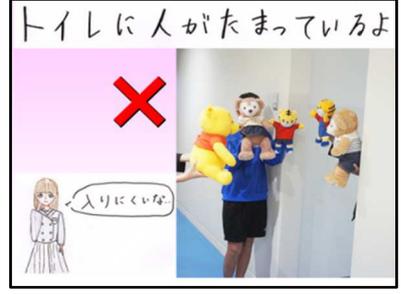
飛田先生の『とびた耳鼻咽喉科』は、千波湖四季の原の反対側に平成30年10月に開院しました。お忙しい中、今回の学校保健委員会のためにたくさんの資料を用意してくださいました。大変ためになるお話をしてくださいました。ありがとうございました。

## 「トイレの使い方を考えよう」学年集会を実施しました



3年生は11月29日(金)、2年生は12月6日(金)に、保健委員会によるトイレの使い方を考えよう学年集会を実施しました。1年生は3学期に実施予定です。集会の内容については、11月に保健委員で見川中の現状について話し合い、トイレのマナーやエチケットについて、トイレは閉ざされた空間のため、いじめが発生しやすい場所だからいじめ防止のために何を訴えるか等を考え、パワーポイントを作成しました。

よくない行動



「トイレは体にとってよくないものを外に出す、体の大事な働きをするところです。決して追いかけてこやのぞき、こそこそ話、トイレにたまる等をする場所ではありません。安心してゆっくりトイレに入りたい人がいます。自分の用が終わったら他の人の迷惑にならないようにトイレから出ましょう。」と訴えました。

感想をカテゴリ別に紹介します。身近なトイレだからこそ、いろんな思いがありました。

### トイレ掃除の人に感謝

- ☆「トイレの使い方を見直そうと思った。今、きれいなトイレを使っているのはトイレ掃除の人のおかげだから感謝して使いたい。」
- ☆「私はトイレ掃除担当です。トイレ掃除は大変なので、この集会で一人一人がきれいに使うことを心がけてくれたらよいと思う。」

### トイレをキレイに使おう

- ☆「クイズと写真があったので、とても分かりやすかったです。この学校は校舎が新しく、トイレがとてもきれいなので、私たちが続けてきれいに使っていきたいと思いました。」
- ☆「これからは、個室を出る前に自分が汚していないか振り返ろうと思った。次に使う人のことを考えて、トイレを使っていこうと思った。」

### トイレをする人の邪魔をしない

- ☆「トイレの入り口にたまっている人たちがいて嫌だったので、この集会を通してやらないようになってくれるといいと思う。」
- ☆「トイレでたまっていたり、追いかけてこやのぞきをしていました。本当にトイレを使いたい人に迷惑をかけて悪いことをしたなと思った。」
- ☆「トイレはプライバシーな空間なので、トイレをする人の邪魔をしていけないと思った。」



【保健室から】

インフルエンザに罹患しましたら、すぐに学校にその旨の連絡をお願いします。連絡の際に、インフルエンザの診断名(A・B)や発熱日、処方薬品名、予防接種状況、家庭内感染状況等をお聞きします。学校での集団感染予防に役立てるのでご協力をよろしくをお願いします。